

Movimente-se com a Música e a Dança – Ação Produtora de Vidas da Terceira Idade

Movement with Music and Dance - Life-Proving Action of the Third age

Gisele Prata Real^I, Cremilde Martins Tavares^{II}, Karen Kiss Henke^{III}, Maira Heise^{IV},
Rosangela Mendes Vieira^V.

Resumo

O aumento do número de idosos no mundo, no Brasil e em Santos é uma realidade a ser enfrentada pelos gestores de saúde. Como estratégia inovadora de enfrentamento do processo de envelhecimento ativo, seguindo a linha de cuidado integral e respeitando a singularidade de cada indivíduo, nasceu o Programa Movimente-se com a Música e com a Dança (PMMD), da Secretaria Municipal de Saúde (SMS). O objetivo deste artigo é descrever o PMMD e sua expansão no SUS do município de Santos-SP na perspectiva da integralidade do cuidado. Estudo realizado com as idosas do grupo inicial sugeriu que as ações realizadas foram efetivas em diminuir a condição depressiva após um longo prazo de participação. Apostou-se no profissional de referência em cada Unidade atuante do PMMD fortalecendo o vínculo com a comunidade. Em 2016 encontramos este projeto em 14 Unidades de Saúde, atingindo 270 idosos e 45 profissionais técnicos atuantes. Tivemos uma expansão para 45% das UBS de Santos, a adesão dos idosos aumentou em 20 vezes nestes anos e temos 88,2% dos técnicos capacitados atuando. Conclui-se que investindo nesta prática de saúde integrativa para promover saúde, a SMS, corrobora com os propósitos do Programa Nacional de Saúde do Idoso.

Palavras-chave: Assistência a Idosos, Envelhecimento da População, Integralidade em Saúde.

Abstract

The large number of elderly people in the world, in Brazil and in Santos is a reality to be faced by health managers. As an innovative strategy for coping with the aging process, with a view to integral care and respecting the individuality of each individual, the Movement with Music and Dance Program (MMDP) of the Municipal Health Department was born. The purpose of this article is to describe the MMDP and its expansion in the SUS in Santos/SP city. The activity is done in a group, weekly, one-hour long. Participants are seated in a circle of chairs and perform choreographic movements with the sound of songs. They also include group dynamics, date celebrations, health education activities, workshops, presentations at events and activities outside the walls. A study conducted in 2010 suggested that the actions performed were effective in reducing the depressive condition in long term participation. In 2016 there was an investment in the program and we had an expansion to 45% of Santos' UBS. Adherence of the elderly has increased by 20 times in these years. It is concluded that with this practice of integrative health to promote health, the Health Department corroborates with the purposes of the National Program of the Elderly Health.

Keywords: Elderly, Physical Activity, Health, Third Age.

^I Gisele Prata Real (giselereal@santos.sp.gov.br) é Cirurgiã-Dentista, Gerontóloga e atual Coordenadora do Programa Movimente-se com Música e a Dança da Secretaria Municipal de Saúde da Prefeitura Municipal de Santos.

^{II} Cremilde Martins Tavares é Gerontóloga e idealizadora do Programa Movimente-se com a Música e a Dança.

^{III} Karen Kiss Henke (karen.k.henke@gmail.com) é Médica Clínica Geral da Secretaria de Saúde da Prefeitura Municipal de Santos, Mestra em Ciências da Saúde pela UNIFESP Baixada Santista e Preceptora da UNILUS.

^{IV} Maira Heise é Graduada em Serviço Social pela Universidade Estadual de São Paulo, atua como Assistente Social Apoiadora no Departamento de Atenção Básica da Secretaria Municipal de Saúde de Santos e Professora da Graduação de Serviço Social na Universidade de São Paulo.

^V Rosangela Mendes Vieira é Psicóloga, atua na Secretaria Municipal de Saúde da Prefeitura Municipal de Santos.



Introdução

O crescente número de idosos no Brasil e no mundo é uma realidade, e em Santos este quadro não é diferente. A pirâmide etária invertida leva a novos olhares sobre o envelhecimento; que passa a ser visto como fase de muitas possibilidades de aprendizagem envolvendo dimensões psicológicas, influenciadas por fatores que contribuem para a percepção de aspectos subjetivos que irão determinar o enfrentamento e a qualidade de vida do idoso.

Ações relativas a atividades sociais que facilitem e promovam formação de grupos de idosos, que estimulem uma vida associativa e saudável por meio de atividades recreativas, físicas e culturais, são contribuições cujos efeitos vão além da manutenção da capacidade funcional, melhorando também outras esferas da saúde, entre elas a depressão¹.

É neste caminho de buscar novas estratégias para o enfrentamento do processo de envelhecimento, com vistas à integralidade do cuidado e respeitando a singularidade de cada indivíduo, que nasceu o Programa Movimento-se com a Música e com a Dança (PMMD), da Secretaria Municipal de Saúde (SMS), que tem como objetivo a promoção da Saúde por meio da Dança Sênior (DS).

Objetivo

Descrever o PMMD da SMS e sua expansão, visando à promoção de saúde para idosos usuários do SUS do município de Santos-SP na perspectiva da integralidade do cuidado.

Material e Métodos

O PMMD foi idealizado em 2008 a partir da experiência realizada com munícipes do Programa para Hipertensos e Diabéticos da Unidade Básica de Saúde Bom Retiro. Diante da constatação de que grande parte dos usuários desse programa se tornou assíduo nos grupos após terem incluído a DS no início dos encontros, os profissionais envolvidos (educadora em saúde e dirigente de DS, médica, enfermeira e agente comunitária de saúde) apostaram na DS como uma ação promotora de saúde com grande potencial de aderência pelos usuários e estruturaram o “MOVIMENTO-SE COM A MÚSICA E COM A DANÇA” como um programa do município a ser expandido para outras unidades de saúde, o que aconteceu progressivamente ao longo dos anos seguintes, com ótimos resultados nas Unidades que foram aderindo.

A DS, que no âmbito da saúde é considerada uma prática terapêutica e integrativa, trabalha as vertentes espacial, intra e interpessoal, lógica, corporal e existencial. Utiliza movimentos que

são aprendidos facilmente ao som de músicas variadas e abordam aspectos como postura, ritmo, orientação espacial e percepção, estimulando a mobilidade das articulações e movimentos musculares, aumentando a flexibilidade, agilidade, resistência, equilíbrio, lateralidade, coordenação motora e segurança no domínio do corpo. Influencia a capacidade respiratória e circulatória, diminui o grau de depressão e aumenta a socialização. Trabalha também a capacidade intelectual e cognitiva.

O PMMD é divulgado por meio de cartazes e convites distribuídos nas UBS, em Visitas Domiciliares realizadas pela equipe e pela imprensa da SMS. O público alvo é prioritariamente de pessoas idosas, mas estende-se aos adultos com quadros depressivos, déficit de memória e deficiência física (exceto visual).

Realizado por meio do trabalho com grupos, os encontros são semanais com uma hora de duração. Os participantes são posicionados sentados em um círculo de cadeiras e realizam movimentos de cabeça, braços, mãos, tronco, pernas e pés. Podem-se utilizar acessórios como, por exemplo, pequenas garrafas plásticas, fitas coloridas, bastões de madeira, blocos de espuma, além de outros acessórios que são produzidos pelos participantes, como por exemplo chocalhos.

O PMMD inclui ainda, como complemento, dinâmicas de grupo, confraternizações em datas comemorativas, atividades de educação em saúde, oficinas, apresentações em eventos e atividades extramuros, onde os idosos podem explorar e fazer um reconhecimento de território e dos recursos públicos do município ampliando sua rede de cuidado, pois acabam sendo inseridos em outros programas e atividades ofertados pelo município e têm a oportunidade de passear e visitar mais locais que podem ser ocupados.

Quanto à organização do processo de trabalho, cada Unidade de Saúde elegeu profissionais

de referência técnico, capacitados, para conduzir o PMMD. Vale ressaltar ainda que com vistas a propiciar um Programa de Promoção de Saúde de forma integrada optou-se por nomear um profissional de referência gestor na SMS, que supervisiona o programa no município; é responsável por apoiar no planejamento, monitoração e avaliação do PMMD.

A coleta de dados é realizada de forma permanente pelos técnicos de referência de cada Unidade de Saúde por meio de um diário de atividades local, onde são registrados o planejamento e o desenvolvimento de cada encontro, bem como o número de participantes.

A avaliação e monitoramento do PMMD são realizados pelo profissional de referência gestor por meio da visita institucional semanal, com o propósito de acompanhar, *in loco*, o envolvimento dos profissionais nas unidades de saúde que conduzem o programa; observar o vínculo estabelecido entre profissionais e usuários, além de obter informações importantes que possam subsidiar o processo de gestão.

Resultados

A adesão crescente de usuários e a originalidade da proposta despertaram o interesse dos profissionais em realizar uma pesquisa na UBS Bom Retiro, entre 2010 e 2011, cuja conclusão permitiu sugerir que as ações realizadas foram efetivas em diminuir a condição depressiva desta população depressiva após um período em longo prazo de participação².

Ainda como resultado, podemos citar a aposta no profissional de referência, o que legitima o trabalho em rede; o fato de cada Unidade atuante do PMMD ter sua própria equipe do PMMD, estreitando vínculo com a comunidade e a instituição da educação continuada, por meio de oficinas trimestrais para os profissionais.

O início do projeto se deu em 2008 na UBS BR, com 13 idosos e uma profissional capacitada em DS. Em 2016 encontramos este projeto em 14 Unidades de Saúde (UBS e USF), atingindo 270 idosos e 45 profissionais técnicos atuantes. Tivemos uma expansão para 45 % das Unidades de Saúde de Santos, a adesão dos idosos aumentou em 20 vezes nestes anos e temos 88,2% dos técnicos capacitados atuando.

Segundo o censo do IBGE estima-se em 2016, uma população de 434.359 na cidade de Santos, sendo 191.912 homens e 227.488 mulheres. Estima-se que existam 49.668 pessoas do sexo feminino acima de 60 anos e 30.685 idosos do sexo masculino (3).

Considerando que aderem ao programa um público predominantemente feminino, embora homens frequentem e se beneficiem, vamos aqui contabilizar as mulheres. Em 2016 tivemos a participação de 254 idosas no programa, ou seja, 0,31% do total estimado para o município. Esse número se torna expressivo diante das constatações observadas na melhora da qualidade de vida destas pessoas.

No início de 2016, a SMS reconhecendo a importância do PMMD e seus reflexos diante dos benefícios individuais e coletivos, bem como o fortalecimento dos vínculos entre usuários e equipe de saúde que potencializaram o cuidado longitudinal e a extensão desses benefícios a outros territórios, entendeu que era o momento de ajustar a estrutura de seu funcionamento.

Neste sentido, capacitou novos profissionais de diferentes categorias, o que aumentou a oferta do programa e possibilitou que cada Unidade atuante do Programa pudesse contar com profissionais da sua própria equipe na condução do PMMD, onde se elegeu um profissional de referência e os demais, também capacitados,

que atuassem como apoiadores na condução da atividade, estreitando os vínculos com a comunidade.

Ajustou-se ainda a estrutura para trabalho em rede, passando a contar com um profissional de referência gestor na SMS, que supervisione o programa no município responsável pelo planejamento, monitoração e avaliação do PMMD.

Podemos citar ainda o processo de divulgação da promoção de saúde como uma prática potencializadora no âmbito da atenção primária, uma vez que este programa vem participando e se apresentando com frequência em congressos e reuniões de gestão, sensibilizando gestores e equipes de saúde.

Ressalta-se ainda que o PMMD possibilitou ao idoso participante uma nova perspectiva de vida. Alguns depoimentos de idosos que frequentam a atividade apontam de forma qualitativa as transformações no modo de ver o mundo e a si mesmo:

E1: "(...) a minha vida era ficar chorando, já tinha vez praticamente que eu nem banho queria tomar. A vida não é chorar, é ser alegre. Como eu só vivia fechada dentro de casa, agora pra me encontrar em casa é a coisa mais difícil."

E2: "(...) eu tava depressiva em casa sozinha. A minha irmã: vai, vai, vamos lá vai ser muito gostoso, você vai sair dessa. De fato foi muito bom. Aprendi a viver porque eu tava muito pra baixo. Agora to com vontade de viver, sair, passear, viajar."

E3: "(...) as pessoas que não foram não sabem o que estão perdendo, porque aquilo é maravilhoso, maravilhoso; aquilo é uma benção."

E4: "(...) essa atividade ajudou um pouco a minha saúde porque antes eu não podia fazer assim (gesto das mãos nos pés) e agora já me abaixou."

Conclusão

Ao investir no PMMD, utilizando esta prática de saúde integrativa para promover saúde, a SMS, sem dúvida, vem ao encontro dos propósitos do Programa Nacional de Saúde do Idoso, que tem como “propósito basilar a promoção do envelhecimento saudável, a manutenção e a melhoria, ao máximo, da capacidade funcional dos idosos, a prevenção de doenças, a recuperação da saúde dos que adoeceram e a reabilitação daqueles que venham a ter sua capacidade funcional restringida, de modo a garantir-lhes permanência no meio em que vivem, exercendo de forma independente suas funções na sociedade”⁴.

O PMMD em Santos oferta as ações de prevenção e promoção de saúde de forma lúdica, pelo olhar do usuário, e com a responsabilidade técnica dos profissionais envolvidos integrando essas ações de forma natural aos princípios do SUS.

Referências

1. Baptista MN, Morais PR, Rodrigues T, Silva JAC. Correlação entre sintomatologia Depressiva e Prática de Atividades Sociais em Idosos. *Avaliação Psicológica. Aval psicol.* [periódicos na Internet]. 2006, 5 (1): 77-85. [acesso em 20 fev 2018]. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712006000100009&lng=pt&nrm=i so. ISSN 2175-3431
2. Henke KK, Tavares CM, Guerra RLF. Gerontoativação Activity Improves Depressive Symptoms in Older Women Met in a Basic Health Unit in the Municipality of Santos-SP. In: *Anais of congress International Convention on Science, Education and Medicine in Sport-ICSEMIS, 2016, Ago 31-set 4, Santos, Brasil.* p.813-4. [acesso em 20 jun 2017]. Disponível em: <http://cev.org.br/biblioteca/anais-do-congresso-mundial-de-ciencias-do-esporte-icsemis-2016/>
3. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). *Indicadores da população do Bairro do Gonzaga – Cidade de Santos – Estado de São Paulo e Brasil.* Brasília. 2010 [acesso em 20 jun 2017]. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/cidades>
4. Coordenação Geral dos Direitos do Idoso. Secretaria Nacional de Promoção Defesa dos Direitos Humanos. *Dados sobre o Envelhecimento no Brasil – 2012* [Acesso em: 09 abr 2017]. Disponível em: <http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoaidosa/dadosestatisticos/DadosobreoenvelhimentonoBrasil.pdf>